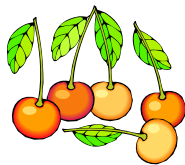


Groupe alpin luxembourgeois

R A N D O N N É E S

2014
juillet



Dimanche le 13 juillet 2013: Randonnée traditionnelle :

Luxembourg—Remich: Kischtentour

Avec Armand di Marco Tél.552596/661552596/ et René Ollinger

Rendez-vous: 8.55 h au parking près de la poste à Luxembourg - Gare

Départ : à 9.00 heures Parcours: Hespérange, Waldbredimus (midi à 12h 30

EMPORTEZ DES BOISSONS SVP. LE CAFÉ N'EST PEUT-ÊTRE PAS OUVERT),

Remich (arrivée vers 16.00 h)

.Distance: 28 km Dénivelé: 200 m : Evaluation ***

Cette randonnée, aboutit à un pique-nique, ouvert à tous nos membres.

Vers 16h30 près du petit pavillon forestier dans le Remicherboesch (au nord, esca-

lier à droite des Caves St Martin). Voir carte ci-dessous. Ceux qui voudront parti-

ciper à ce pique-nique sont priés d'apporter leurs victuailles (y compris les boissons)

le matin au départ. Une équipe ramasse toutes les préparations pour les mettre au

frais et les amènera au lieu de rendez-vous.

René, comme toujours, se fera un plaisir de griller délicieusement tout ce que vous

lui apportez.

Tous les membres, qui ne peuvent pas participer à la randonnée sont les

bienvenu(e)s à Remich pour nous rejoindre à cette petite fête d'adieu de saison.

Apportez également vos victuailles et vos boissons.

SOMMAIRE.

1. Randonnées
2. Escalad

REDACTION.

GALINFO:

Speicher Nicole e-mail:

nspeiche@pt.lu

SECRETARIAT:

Nardecchia

Sandrine

e-mail:

Groupealpin@gmail.com

Légende pour l'évaluation des randonnées :

- * plus de 10 km
- ** plus de 20 km ou plus de 300 m de dénivelé
- *** plus de 30 km ou plus de 600 m de dénivelé
- **** plus de 40 km ou plus de 900 m de dénivelé
- ***** plus de 50 km ou plus de 1200 m de dénivelé



Kommt all op de Picnic vum Gal
Sonndeg, den 13. " 13 juillet
Lustgarten
em 4 Auer

PREAVIS et APPEL aux membres

Pas de préavis pour le mois de septembre. Tous ceux qui désirent organiser une randonnée, petite ou grande, aux mois de septembre et octobre sont prié(e)s de me transmettre la date et les coordonnées de la randonnée avant le 15 août 2014. Merci

ESCALADE.

STAGE DE SAUVETAGE EN CREVASSE

Les 5 et 6 juillet 2014 le GAL organise un stage de sauvetage en crevasse sur la Mer de Glace à Chamonix.

Le stage sera encadré par Pierre Dewit, moniteur d'alpinisme.

Matériel nécessaire:

Chaussures cramponnables, crampons, baudrier, piolet, casque, gants chauds, veste imperméable, pantalon de montagne, polaire, bonnet, 4 mousquetons à vis, deux autobloquants (poulie, prusik/machard), deux broches à glace, longe personnelle ou sangle (longue), lunettes de soleil (facteur de protection 4).



(Le matériel technique pourra être à disposition par l'organisateur)

Prix : 100 EUR par personne plus frais de déplacement (co-voiturage)

Logement : camping ou gîte

Pour plus d'infos ou inscription, veuillez envoyer un mail à groupealpin@gmail.com

NEWS

RANDONNÉE VTT LE SAMEDI 5 JUILLET 2014 À VIANDEN

Avec Serge Poos GSM: +352 691 80 43 01

EMail: poos@pt.lu

Distance: +/- 31km Profil: +/- 700 dénivelé positif Condition: 2/5

Technique: SO-S1 (<http://www.singletrail-skala.de/>)

Durée : 2,5 - 3 hrs

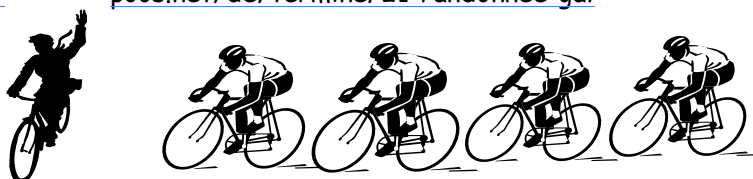
Rendez-vous: 10.00 Parking Auberge de Jeunesse Vianden

Parcours

Après présentation et BIKE CHECK nous commençons la rando par une descente de la ville sur du pavé. L'échauffement continu par la montée vers le Sanatorium. A 1/3 de la montée nous empruntons des chemins forestiers et des Single Trails, lesquels nous emmène vers Biwels. Arrivée à Biwels, nous longeons l'OUR vers STOLZEBOURG. Par la montée de la „KOUFERGROUF" nous arrivons à Putscheid. Via la piste cyclable nous atteignons le point culminant de la randonnée, le NIKLOSBIERG (497m). De là nous profitons de nouveau des Single Trails et des chemins forestiers pour retourner vers Vianden. Pendant la rando nous profitons des nombreux points de vues pour en savourer au maximum le panorama. Après la randonnée nous avons la possibilité de prendre un repas en commun ou simplement une bonne bière sur une des nombreuses terrasses.

Inscriptions : <http://www.serge-poos.net/de/termine/21-randonnee-gal>

Maximum 8 participants
Port du casque obligatoire!



ASCENSION DU WILDSTRUBEL, 3.243M

Date: du 15 au 16 août
 Difficulté: F
 Refuge: Lämmerenhütte
 - 4 heures depuis Kandersteg (remontées de Sunnbuel) +700m
 - 1,5 heures depuis Loeche-les-Bains (remontées de la Gemmi) +240m
 Dénivelé: + 780m (2 à 4 heures)
 - 780m (2 heures)
 Participants: 4 à 6

Frais: Refuge 60CHF, trajet 24EUR péage, vignette suisse le cas échéant (40CHF), Autoverlad 50CHF si Loeche-les-Bains, carburant. Co-voiturage à organiser.

Inscriptions et renseignements : groupealpin@gmail.com, 621.162.565 (Steve). Avant le 15 juillet afin de pouvoir réserver le refuge!

Programme: Jour 1
 Départ vers 5:30 du Luxembourg (Kandersteg vers 11:30)
 Nous avons le choix de continuer jusqu'à Loeche-les-Bains en voiture ou de démarrer depuis Kandersteg; à décider ensemble
 Montée en refuge (demi-pension: repas du soir, petit-déjeuner)
 Explications pour la course du lendemain et sur la vie en refuge, constitution des cordées.
 Petite randonnée aux alentours du refuge, reconnaissance de l'itinéraire du lendemain.
 Repas du soir au refuge.
 Il faut se coucher tôt, car départ nocturne le lendemain (5 heures du matin).

Jour 2
 Départ vers 5 heures du refuge après un petit-déjeuner. Après 1 heure de marche nous arrivons à la langue du glacier où nous prenons le temps de nous équiper, manger une barre, nous hydrater.
 Nous entamons la montée par le glacier en pente douce. La pente se redresse avant qu'on arrive à l'épaule qui mène au sommet qui n'est plus loin.
 Arrivés au sommet nous avons tout notre temps pour prendre des photos et admirer la vue qui porte sur les 4000 du Valais, sur l'Oberland Bernois, et même jusqu'au Mont Blanc en cas de bonne visibilité.
 Nous redescendons au refuge pour y récupérer les affaires que nous y avons laissées. Il est environ midi. Nous pouvons casser la croûte avant de descendre en vallée vers nos véhicules.
 Retour au Luxembourg vers 15 heures (arrivée vers 21 heures).

Niveau requis: Il s'agit d'une course de difficulté F (facile), qui s'adresse aux débutants. L'engagement pour la course est minimal, la glacier n'est pas très pentu, il n'y a pas de passages techniques et très peu de crevasses (1 zone).
 Il faut disposer d'une bonne condition physique (+/- 8 heures de marche) et de préférence avoir déjà cramponné (pas obligatoire). Le refuge est à 2500m et le sommet à 3200. Les risques du MAM sont par conséquent minimes.



Matériel: Pantalon de montagne, veste en Gore-Tex, sous-vêtements techniques, chaussures cramponnables, piolet, crampons, baudrier, gants, polaire, bonnet, lunettes de soleil indice 4, crème solaire, sac à viande pour le refuge, 2 mousquetons à vis, éventuellement un bâton de ski, vêtements de rechange (restent dans la voiture), éventuellement une veste chaude, sac à dos 35 litres, gourde et/ou thermos, vivres de course, pic nic pour le lendemain midi pour ceux qui veulent (peut rester au refuge durant la course), papiers d'identité, moyens de paiement (liquide, cartes), carte membre du GAL (réciprocité), articles de toilette, lampe frontale.

Une partie du matériel peut être mis à disposition (crampons, piolet, baudrier).



¹ Auteur: Groupe Alpin Luxembourgeois, B.P. 363 L-2013 Luxembourg CCP LULL: IBAN LU57 1111 0060 7157 0000